

Actividad del programa nº: 1.

4º ESO

Propuesta educativa: Trabajo en el aula hora de tutoría.

Nombre de la actividad: Refrescos que no refrescan

Organizador: Programa de salud

Cursos a los que se dirige: 4º ESO



**Información y
Objetivos**

La presente información que se da a los tutores/as es una propuesta abierta, y por tanto sujeta a opinión y modificación, a través de la cual se busca concienciar a nuestros alumnos sobre la importancia de reflexionar sobre el consumo de refrescos en nuestra dieta.

Cualquier cambio o propuesta puedes hacerla llegar al coordinador del Programa de Salud.



DESARROLLO

Se desarrollará la ficha 1. Mejor por grupos los ejercicios, por agilidad.

ORGANIZACIÓN

LUGAR DESARROLLO: aula.

HORARIOS ESTIMADOS: 2 horas de tutoría

PAUTAS PARA EL PROFESORADO A LA FICHA 1


Los refrescos que no refrescan.

Se hace una lectura comprensiva en voz alta por parte de uno o varios alumnos/as de la primera parte incluida la etiqueta de composición de la Coca – Cola.

Sobre ella podemos reflexionar si hay algo que les llame la atención de esa "fórmula", que uquieran destacar, etc.

Ellos quizás se decanten por los "nombres raros" si bien destacaríamos (en negrita) 3 aspectos. El azúcar y el caramelo, en altas dosis, productos muy calóricos y de poca utilidad energética.

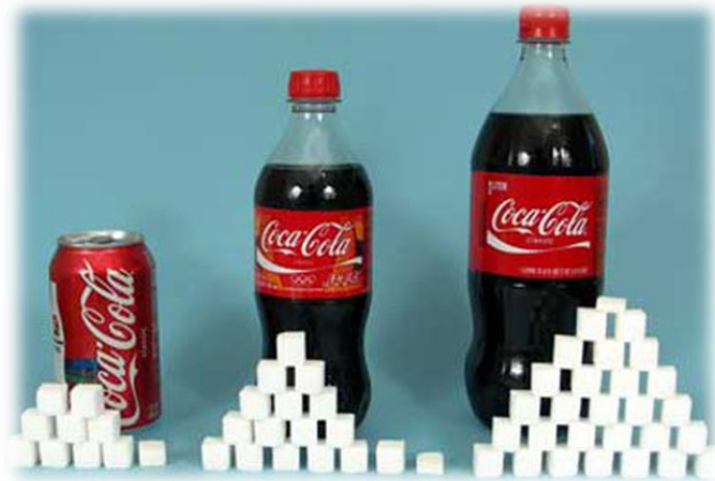
Por otro lado la cafeína, sobre la que reflexionaremos

	<p>Ingredientes básicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Azúcar: 2.400 gr. - Agua, para disolver el azúcar - Caramelo: 37 gr. - Cafeína: 3,1 gr. - Ácido fosfórico: 11 gr. - Hojas de coca "descocainizadas": 1,1 gr. - Nueces de cola: 0,37 gr. - Zumo de lima: 30 gr. - Glicerina: 19 gr. - Extracto de vainilla: 1,5 gr. 	<p>7X Condimento (sabor):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Esencia de naranja: 0,47 gr. - Esencia de limón: 0,88 gr. - Esencia de nuez moscada: 0,07 gr. - Esencia de casia (canela de la China): 0,20 gr. - Esencia de coriandro: una pizca - Esencia de nerolí: una pizca - Esencia de lima: 0,27 gr.
---	--	---

Empezamos por el azúcar.

Los excesos del azúcar

1ª Analizamos y reflexionamos sobre la imagen haciendo lectura sobre el texto:



Destacamos las equivalencias de azúcar sabiendo que:

- Un terrón de azúcar es como una cucharadita de las que echas en el café, 4 gramos
- Un sobre de los que te dan con un café son 8 gramos

Reflexionamos sobre la importancia del “azúcar natural” y su presencia en las frutas

¿Cómo encontrarlos en la etiqueta?

Ahora van a calcular de otros 3 refrescos habituales la equivalencia en terrones/cucharadas de 4 gramos que están consumiendo. Con ello pretendemos que vea la barbaridad de consumo de un producto nocivo que no aporta más que una acumulación de grasas (y peso, lógicamente) en el organismo.

REFRESCO	Cucharadas/lata / SOLUCIONES
FANTA	350 ml tiene 12'9 de azúcar, luego 1 lata que es de 330 ml tiene 12'16 g. Luego una lata de fanta “incluye” 3 terrones/cucharadas de azúcar
MINUTE MAID	200 ml tiene 11'3 de azúcar, luego 1 lata que es de 330 ml tiene 18'64 g. Luego una lata de minute maid “incluye” 4'6 terrones/cucharadas de azúcar
NESTEA	200 ml tiene 7'7 de azúcar, luego 1 lata que es de 330 ml tiene 12'70 g. Luego una lata de nestea “incluye” 3'17 terrones/cucharadas de azúcar

¿Dónde está el zumo?

Otro aspecto que llama la atención de los refrescos es el poco zumo que tiene natural.

Leer el texto y responder a las preguntas

- **FANTA NARANJA:** 20% DE ZUMO
- **MINUT MAID:** 8% DE ZUMO

Podemos añadir datos como que el Kas tiene un 6% o la Trina, un 8%. ¿Qué es el resto? Nada natural, claro, excepto las dosis de agua...

Estimulantes artificiales. Las bebidas que dan alas

Aquí nos paramos por la gran aceptación de estas bebidas entre los jóvenes como consumo habitual con altas dosis de productos nocivos. Leemos el texto y reflexionamos sobre la cafeína un producto que en pequeñas dosis no es negativo pero excedernos puede ser perjudicial, por eso la actividad consiste en reflexionar sobre las cantidades de cafeína que consumimos habitualmente.

ACTIVIDAD: Cálculo de consumo cafeína diario.

1º Deben anotar de entre estos alimentos con cafeína, cuántos puedes tomar de media al día (aproximados en base a marcas etc, variable):

Bebida	Mililitros consumidos	Cafeína en mg
Lata de Pepsi	333	106
Lata de Pepsi Light	333	114
Lata de Coca cola Light	333	122
Lata de coca cola Zero	333	93
Lata de coca cola normal	333	93
Guaraná Lamanita	1000	6
Dynamite	1000	336
Red Bull (4,6g taurina)	1000	341
Tazas de café y te		
Taza de café filtrado (soluble o normal)	180	120
Taza de café expés	180	130
Taza de café descafeinado	180	2
Taza de te negro	180	40

Mi consumo:

Bebidas (poner número al lado)	Cafeína consumida en el día	Variación respecto a la recomendación (100 mg)
Café	Ponen el promedio de cada grupo	Aquí ponen <i>+10 mg</i> si se exceden o <i>-22 mg</i> si se quedan cortos, aclarándoles que quedarse cortos no es, para nada, negativo, es lo recomendable
Café descafeinado		
Coca – Cola		
Bebida energética		
Otras:		